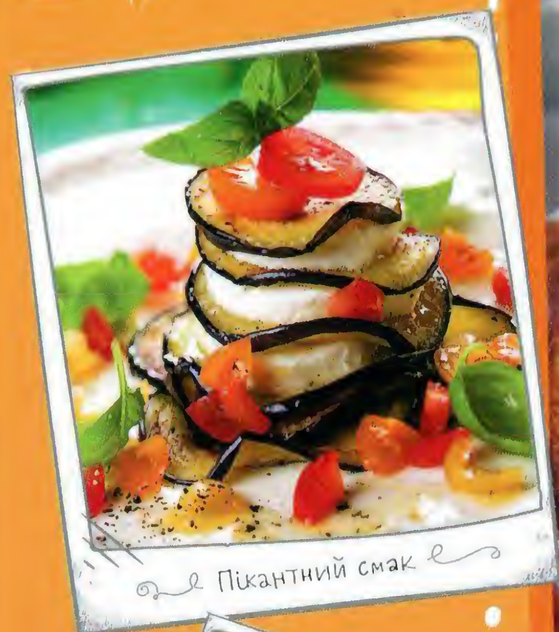
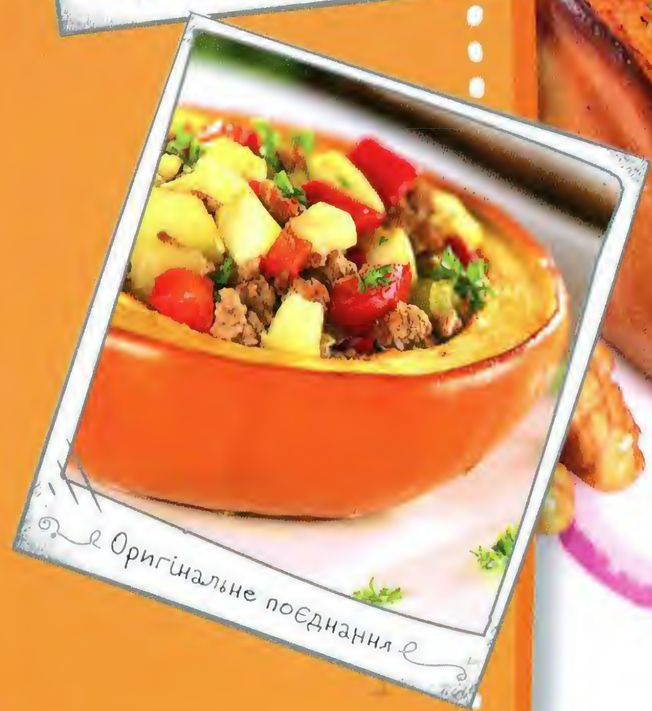
Страви з гарбуза баклажанів, капусти





Vivat
ВИДАВНИЦТВО

Scan by Tetyanka_

Вишуканий смак

Салат із пекінської капусти з гарбузовим насінням

Пекінська капуста — 1 головка;
огірки — 250 г;
гарбузове насіння — 1 склянка;
нарізаний мигдаль — 3 ст. ложки;
оцет, соєвий соус — по 2 ст. ложки;
олія — 3 ст. ложки;
цукор — 2 ст. ложки;
сіль — на смак.

Із пекінської капусти зняти верхні листки, інші дрібно нарізати або порвати руками. Помиті огірки нарізати півкільцями. Гарбузове насіння обсмажити на сухій сковороді. Нарізаний мигдаль викласти на застелене пергаментом деко й поставити на 4 хвилини в розігріту до 220 °С духовку. Довести до золотистого кольору.

Висипати всі інгредієнти у велику миску й ретельно перемішати.

Приготувати соус. Змішати оцет, олію, соєвий соус, цукор, сіль, дати настоятися 30 хвилин і заправити салат.

Рулетики з баклажанів із фетою та помідорами

Баклажани — 2 шт.;
сир фета — 250 г;
помідори — 2 шт.;
олія — 2 ст. ложки;
часник — 1 зубок;
петрушка — 5 гілочок;
сіль, перець — на смак.

Помиті баклажани нарізати пластинами завтовшки близько 5 мм. Добре посолити й запекти протягом 15 хвилин в розігрітій до 180 °С духовці.

Сир змішати з пропущеним через прес часником, перцем та олією. Баклажани змастити сирною сумішшю й на кожну пластину баклажана покласти шматочок помідора.

Згорнути пластинки рулетиками, починаючи з того боку, де лежить помідор.

Готові рулетики прикрасити подрібненою зеленню петрушки.

Неймовірно апетитно

Незвичайне поєднання

Салат із червонокачанної капусти з виноградом і яблуком

Червонокачанна капуста — 400 г;
виноград — 150 г;
яблуко — 1 шт.;
оцет — 2 ст. ложки;
олія — 50 мл;
перець, сіль — на смак;
петрушка — 3 гілочки.

Капусту тонко нашаткувати й перетерти із сіллю до м'якого стану. Зелень помити й нарізати.

Великий виноград помити, розрізати на половинки, акуратно вибрати кісточки.

Яблуко помити й нарізати тонкими скибочками.

Змішати капусту, виноград, петрушку і скибочки яблук. Олію змішати з оцтом і перцем. Полити овочі отриманою заправкою й акуратно перемішати.

За бажанням у рецепт можна додати подрібнені волоські горіхи.

Теплий салат із гарбузом і буряком

Буряк — 1 шт.;
гарбуз — 150 г;
рукола — 10 гілочок;
кедрові горіхи — 1 ст. ложка;
бальзамічний оцет — 5 ст. ложок;
оливкова олія — 3 ст. ложки;
сіль, перець — на смак.

Буряк почистити й помити, тонко нарізати. Присмачити сіллю та перцем і полити 2 ст. ложками оливкової олії. Загорнути буряк у фольгу й поставити на 40 хвилин у розігріту до 200 °С духовку.

Гарбуз нарізати великими шматками, притрусити сіллю та перцем, скропити олією, загорнути у фольгу й поставити на 15 хвилин у розігріту духовку.

На сухій сковороді обсмажити горішки.

На таріль викласти руколу, зверху розкласти запечені овочі. Притрусити салат горішками й полити бальзамічним оцтом.

Оригінально і поживно

Scan by Tetyanka_

Легка закуска

Баклажани, запечені з помідорами й оливками

Баклажани — 2 шт.;
помідори — 2 шт.;
оливки — 100 г;
базилік — на смак;
часник — 3 зубки;
сіль — на смак;
оливкова олія — 6 ст. ложок;
свіжа петрушка.

Баклажани нарізати скибочками завтовшки 1 см і замочити на 10 хвилин у підсоленій воді. Помідори нарізати невеликими кубиками. Базилік подрібнити. Оливки нарізати кільцями. Часник пропустити через прес.

Баклажани викласти у форму, змащену оливковою олією. На кожну скибочку викласти помідори, оливки, часник, базилік, посолити, скропити оливковою олією. Запікати в заздалегідь розігрітій до 180 °С духовці 20–25 хвилин.

Готову страву прикрасити гілочками свіжої петрушки.

Ікра гарбузова з помідорами

Гарбуз — 1 кг;
солодкий перець — 100 г;
цибуля — 100 г;
помідори — 500 г;
лимонний сік — 3 ст. ложки;
олія — 2 ст. ложки;
сіль, перець — на смак.

М'якоть гарбуза нарізати невеликими шматочками. Солодкий перець помити, видалити плодоніжки й насіння, нарізати кубиками. Цибулю та помідори також нарізати кубиками.

Деко застелити папером для випічки, викласти на нього всі підготовлені овочі, присмачити і скропити олією. Запікати овочі в розігрітій до 130 °С духовці 30 хвилин.

Запечені овочі перебити на пюре у блендері, перекласти в каструлю і, помішуючи, довести до кипіння. Додати сіль, перець і лимонний сік. Варити ікру на повільному вогні 10 хвилин, потім остудити й дати настоятися в холодному місці 12 годин.

Просто і смачно

Закуска на зиму

Квашена капуста з журавлиною

Капуста — 2,5 кг;
морква — 3 шт.;
журавлина — 100 г;
сіль — 1 ст. ложка;
мед — 1 ч. ложка;
перець — на смак;
лавровий лист — 6 шт.

Капусту й моркву нашаткувати. Підготовлені овочі скласти у великий таз, посипати сіллю, полити медом і присмачити перцем. Акуратно перемішати до м'якості.

На дно великої каструлі чи відра покласти лавровий лист, викласти частину капусти з морквою, додати частину журавлини. Знову покласти капусту. Повторювати шари, допоки не закінчаться продукти. Зверху встановити гніт, збоку встромити дерев'яну качалку (для виходу газів).

За кімнатної температури капуста кваситься близько 3 діб. Кілька разів на день її потрібно протикати качалкою.

Готовою квашеною капустою щільно наповнити скляні банки. Зберігати в холодильнику.

Табуле із цвітної капусти з гарбузом

Цвітна капуста — 400 г;
кабачок — 0,5 шт.;
цибуля — 0,5 шт.;
варений гарбуз — 150 г;
м'ята — на смак;
оливкова олія — 2 ст. ложки;
лимонний сік — 1 ч. ложка;
сіль, перець — на смак.

Із цвітної капусти приготувати «рис»: суцвіття зварити, остудити, підсушити й перемолоти блендером. Важливо ретельно просушити й не переварити цвітну капусту, інакше вона перетвориться не на «рис», а на пюре.

Кабачок і цибулю нарізати кубиками, м'яту порвати руками. Гарбуз нарізати тонкими брусочками.

Підготовлені продукти викласти в салатник, додати заправку, присмачити й перемішати.

За бажанням у рецепт можна додати свіжий помідор, а м'яту замінити на кінзу або базилік.

Неймовірно апетитно

Швидко і неймовірно смачно

Овочеве асорті з тушкованими баклажанами

Баклажани — 500 г;
цибуля — 2 шт.;
солодкий перець — 3 шт.;
помідори — 4 шт.;
оливки — 100 г;
родзинки — 50 г;
олія — 5 ст. ложок;
часник, сіль, перець — на смак.

Овочі помити, почистити й нарізати кубиками.

Родзинки промити й розпарити.

Цибулю обсмажити в сотейнику з олією до золотистого кольору, додати баклажани й накрити кришкою. Обсмажувати 10 хвилин. Потім додати часник, оливки, перець і помідори, тушкувати 10 хвилин. Присмачити страву сіллю й перцем, за бажанням додати свіжу подрібнену зелень і волоські горіхи (2 ст. ложки).

Подавати страву як гарячою, так і холодною.

Салат із пекінської капусти з морквою та яблуком

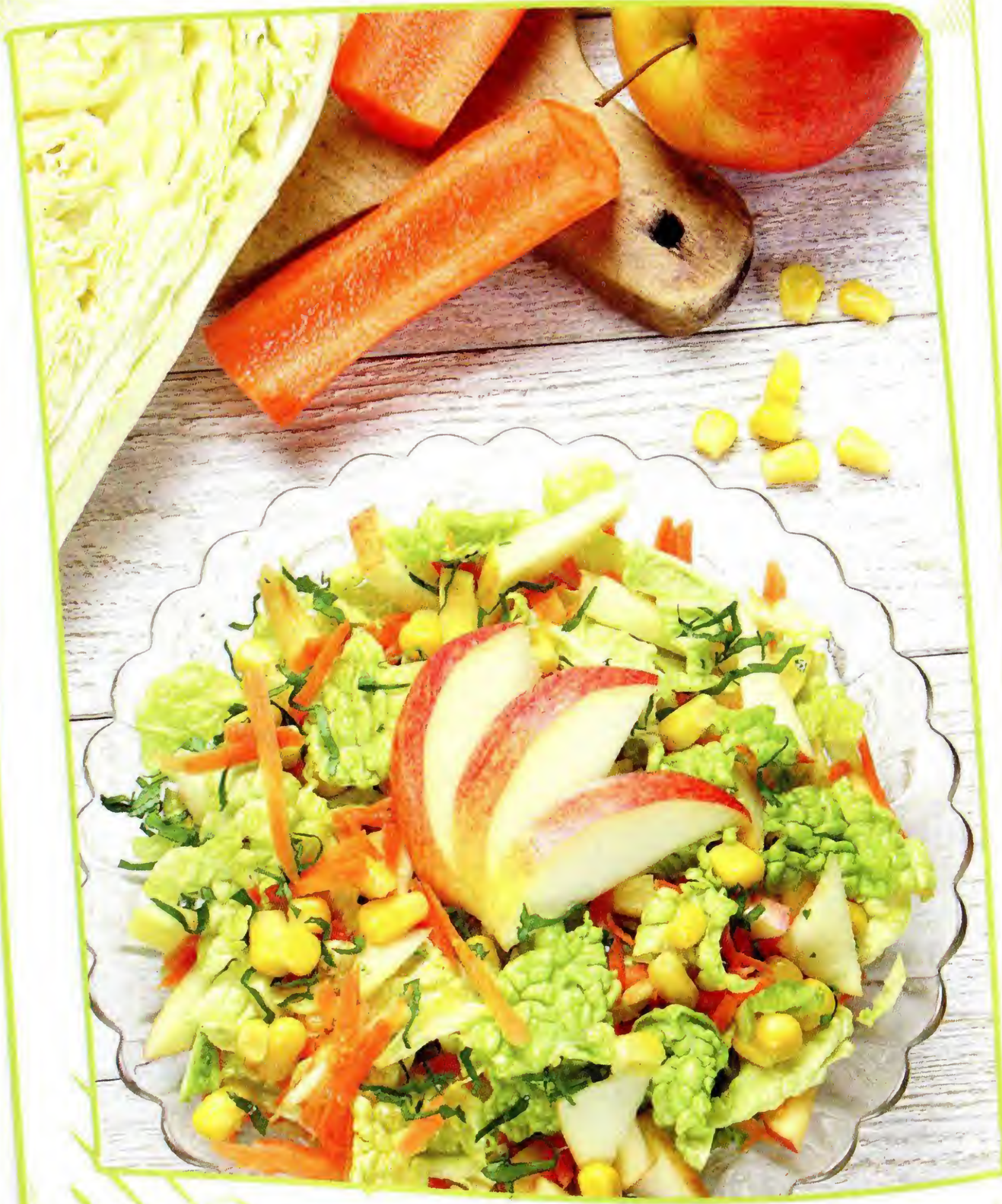
Пекінська капуста — 300 г;
консервована кукурудза — 100 г;
морква — 1 шт.;
яблуко — 1 шт.;
бальзамічний оцет — 2 ст. ложки;
оливкова олія — 3 ст. ложки;
сіль, перець — на смак;
свіжий кріп.

Пекінську капусту порвати руками. Моркву помити, почистити й натерти на крупній тертці. Яблуко помити й нарізати тонкими скибочками.

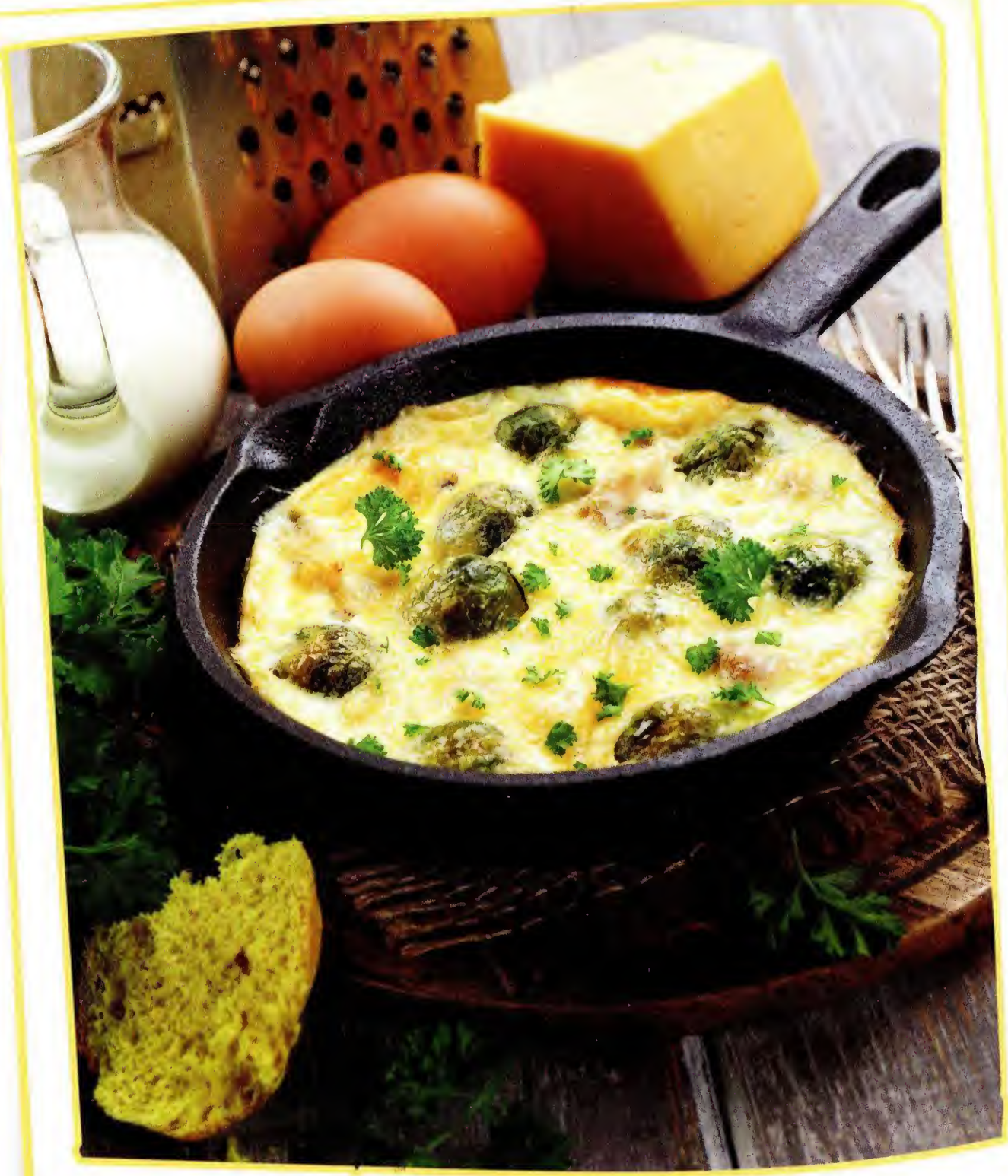
Для заправки змішати оливкову олію й бальзамічний оцет, за бажанням додати зерна кунжуту, гірчиці або кедрові горішки.

З'єднати капусту з яблуком і морквою, додати кукурудзу. Присмачити салат сіллю й перцем, заправити й перемішати.

Готову страву притрусити подрібненою зеленню кропу.



Фітнес-салат



Корисний сніданок

Омлет із брюссельською капустою та сиром

Брюссельська капуста — 10 шт.;
молоко — 100 мл;
твердий сир — 100 г;
яйця — 4 шт.;
олія — 2 ст. ложки;
сіль, перець — на смак;
свіжа зелень.

Капустяні качани відварити протягом 3 хвилин у підсоленій воді, а потім обдати крижаною водою — так вони не втратять колір. Кожен качанчик розрізати на дві половинки.

У сковороді розжарити олію. Покласти в неї капусту зрізами вниз і смажити 3 хвилини.

Сир натерти на дрібній тертці. Яйця збити з молоком в однорідну масу, присмачити сіллю й перцем, всипати сир, перемішати. Вилити яєчну суміш у сковороду, накрити кришкою і посмажити омлет.

Подаючи страву до столу, прикрасити її подрібненою зеленню.

Запіканка з броколі з сиром

Броколі — 500 г;
яйця — 5 шт.;
сметана — 300 г;
борошно — 100 г;
твердий сир — 200 г;
вершкове масло — 2 ст. ложки;
панірувальні сухарі — 2 ст. ложки;
мускатний горіх — дрібка;
сіль, чорний перець — на смак.

Броколі розібрати на суцвіття й відварити в підсоленій воді до напівготовності. Змішати яйця, сметану й тертий сир, додати борошно, сіль, перець та мускатний горіх.

Змастити форму маслом, притрусити сухарями, викласти броколі, зверху залити яєчною сумішшю. Розподілити решту масла по поверхні запіканки.

Поставити форму в розігріту до 180 °С духовку на 25 хвилин.

Цікавий смак

Пікантний смак

Гостра закуска з баклажанів із вершковим сиром

Баклажани — 2 шт.;
помідори — 3 шт.;
вершковий сир — 350 г;
часник — 3 зубки;
майонез — 4 ст. ложки;
оливкова олія — для смаження;
петрушка — 7 гілочок;
сіль, перець — на смак.

Баклажани тонко нарізати уздовж, посолити й залишити на 10 хвилин. По тому їх промити холодною водою, обсушити й обсмажити з двох боків до золотистого кольору.

Сир змішати з подрібненим часником і 3 ст. ложками майонезу.

Два помідори розрізати зигзагоподібно по горизонталі, видалити м'якоть із насінням.

На охололі баклажани викласти по 1 ч. ложці сирної начинки, акуратно сформувати рулетики. Начинити начинкою і підготовлені половинки помідорів.

Викласти рулетики і фаршировані помідори на таріль, прикрасити подрібненою петрушкою, свіжим помідором і майонезом.

Салат із гарбуза з пророщеною пшеницею

Гарбуз — 150 г;
яблуко — 1 шт.;
цвітна капуста — 150 г;
червона цибуля — 0,5 шт.;
пророщена пшениця — 50 г;
солодкий перець — 1 шт.;
пармезан — 50 г;
оливкова олія — 2 ст. ложки;
бальзамічний оцет — 2 ст. ложки;
сіль — на смак.

Із сирого гарбуза за допомогою овочечистки нарізати тонкі смужки. Цвітну капусту розібрати на суцвіття. Яблуко помити й нарізати тонкими скибочками, перець — смужками, а цибулю — півкільцями. Тонко нарізати пармезан.

Змішати гарбуз, цвітну капусту, яблуко, перець, цибулю, пармезан і пророщені зерна пшениці. Приправити салат на смак, заправити сумішшю бальзамічного оцту й оливкової олії і перемішати.

Легкий та вітамінний !!!

Традиційний смак

Щі зі свіжої капусти зі свининою

Свинина (лопатка, шия) — 700 г;
картопля — 3 шт.;
морква, цибуля — по 1 шт.;
молода капуста — 300 г;
олія — 2 ст. ложки;
чорний перець горошком — 7 шт.;
сіль — на смак.

Свинину помити, покласти в каструлю з 2,5 л холодної води й варити на середньому вогні під нещільно закритою кришкою 2 години, час від часу знімаючи піну.

Цибулю та моркву нарізати тонкою соломкою. Картоплю нарізати брусочками й покласти в миску з холодною водою. Капусту тонко нашаткувати.

На сковороді обсмажити цибулю та моркву. Картоплю покласти в киплячий бульйон разом із капустою, варити 15 хвилин. Покласти в щі обсмажені овочі й варити ще 10 хвилин. Присмачити страву сіллю й перцем.

До страви подати сметану.

Щі з квашеної капусти

Курка — 0,5 тушки;
квашена капуста — 300 г;
картопля — 5 шт.;
морква, цибуля — по 1 шт.;
помідор — 1 шт.;
олія — 2 ст. ложки;
часник — 3 зубки;
чорний перець горошком — 7 шт.;
лавровий лист — 6 шт.;
сіль — на смак.

У каструлю налити 3 л води, покласти порізану на невеликі шматки курку й варити близько години, час від часу знімаючи піну.

Додати квашену капусту, лавровий лист, чорний перець горошком, подрібнений часник і варити близько 40 хвилин.

Картоплю почистити, нарізати кубиками, додати в каструлю, варити 10 хвилин.

На сковороді обсмажити цибулю та моркву, а також подрібнений помідор. Підготовлену пасеровку додати в щі й варити ще 10 хвилин.

Чудовий аромат!

Смачно і корисно

Овочевий суп із броколі та кукурудзою

Броколі — 500 г;
картопля — 3 шт.;
рис — 2 ст. ложки;
консервована кукурудза — 100 г;
цибуля, морква — по 1 шт.;
олія — 3 ст. ложки;
сметана — 0,5 склянки; вода — 2 л;
зелень, перець, сіль — на смак.

Картоплю, цибулю і моркву почистити й помити. Картоплю нарізати кубиками.

Покласти картоплю в окріп, посолити, зменшити вогонь і варити близько 15 хвилин.

Цибулю нарізати кубиками, моркву натерти на великій тертці.

У каструлю додати промитий рис.

Розігріти сковороду, налити олію і обсмажити цибулю та моркву до золотистого кольору. Викласти пассеровку в каструлю, варити 15 хвилин. Додати кукурудзу, капусту броколі й варити 7 хвилин.

За хвилину до готовності додати подрібнену зелень і сметану.

Пісний борщ

Помідори — 2 шт.;
цибуля, морква — по 1 шт.;
буряки — 2 шт.;
картопля — 4 шт.;
капуста — 0,5 головки;
часник — 2 зубки;
олія — 2 ст. ложки;
лавровий лист — 1 шт.;
сіль, перець, цукор, оцет — на смак.

Буряки, моркву, картоплю й цибулю помити, почистити й нарізати соломкою. Капусту тонко нашаткувати. Помідори обдати окропом, зняти шкірку й нарізати кубиками. Часник почистити й роздавити.

У великій каструлі закип'ятити воду, покласти в неї картоплю й капусту.

У сковороді розігріти олію і обсмажити в ній цибулю та моркву. Додати в сковороду буряки, оцет і цукор. Перемішати, зменшити вогонь і тушкувати 10 хвилин. Додати помідори, присмачити сіллю й перцем, накрити кришкою і тушкувати ще 20 хвилин.

Перекласти овочі в каструлю, додати лавровий лист, часник, накрити кришкою і зняти з вогню.

Традиційний смак

Пікантний смак

Суп із капустою та щавлем

Свинина — 500 г;
картопля — 4 шт.;
капуста — 300 г;
морква — 1 шт.;
щавель — 1 пучок;
олія — 4 ст. ложки;
куркума — 0,5 ч. ложки;
сіль, чорний перець — на смак;
кумин — 0,5 ч. ложки;
вода — 2 л.

Свинину помити, порізати на невеликі шматки й відварити протягом 1 години, знявши після закипання піну. Додати в киплячий бульйон нарізану кубиками картоплю. За 10 хвилин додати нашатковану капусту. Трохи обсмажити в олії куркуму й кумин, додати натерту на крупній тертці моркву і пасерувати 2 хвилини.

Щавель нарізати вузькими смужками.

Після того як картопля буде готова, додати в каструлю пассеровку і щавель.

Присмачити суп сіллю та перцем й подавати до столу.

Овочевий суп із цвітною капустою

Овочевий бульйон — 2 л;
цвітна капуста — 1 головка;
солодкий перець — 3 шт.;
морква — 1 шт.;
картопля — 4 шт.;
корінь селери — 0,5 шт.;
зелень петрушки — 7 гілочок;
червоний мелений перець,
сіль — на смак.

У гарячий бульйон покласти почищену й нарізану кружальцями моркву, нарізані корінь селери й картоплю. Присмачити суп сіллю та перцем і варити до готовності овочів.

Цвітну капусту розібрати на суцвіття, перець почистити і крупно нарізати. Додати овочі в каструлю й варити 5 хвилин.

Перед тим як подавати до столу, притрусити страву подрібненою зеленню петрушки.

За бажанням можна додати сметану.

Легко і корисно

Неймовірно смачно

Борщ із яловичиною

Яловичина на кістці — 400 г;
буряк — 1 шт.;
картопля — 4 шт.;
капуста — 300 г;
морква, цибуля — по 1 шт.;
томатна паста — 1 ст. ложка;
олія — 2 ст. ложки;
нарізаний кріп — 1 ст. ложка;
сметана — 2 ст. ложки;
сіль, перець, лавровий лист.

Яловичину промити, нарізати великими шматками, залити 2 л води й варити 1 годину на середньому вогні, знімаючи піну.

Моркву натерти на крупній тертці. Цибулю подрібнити. Буряк нарізати соломкою, а картоплю — кубиками. Капусту нашаткувати.

В олії спасерувати цибулю, моркву й буряк, за 7 хвилин додати томатну пасту. У киплячий бульйон покласти картоплю й капусту, варити 10 хвилин. Потім додати тушковані овочі, лавровий лист, сіль та перець. Варити ще 5–7 хвилин.

Подавати борщ зі сметаною і подрібненим кропом.

Крем-суп із цвітної капусти із сухариками

Цвітна капуста — 400 г;
картопля — 1 шт.;
часник — 2 зубки;
цибуля — 1 шт.;
сметана — 3 ст. ложки;
гірчиця — 1 ст. ложка;
сухарики — 100 г;
зелена цибуля — 5 пір'їн;
сіль, перець — на смак.

Капусту розібрати на суцвіття, картоплю почистити й нарізати. Цибулю й часник почистити та подрібнити.

Капусту й картоплю зварити до готовності. Цибулю й часник спасерувати в олії, додати до капусти з картоплею і ще трохи проварити. Бульйон злити в окрему ємність. Овочеву масу перебити на пюре, додати бульйон, ввести сметану й гірчицю, присмачити, перемішати і варити 3 хвилини.

Готовий суп подавати із сухариками й подрібненою зеленою цибулею.

За бажанням у страву можна додати натертий плавлений сирок, заклавши його за 2 хвилини до готовності.

Вершковий смак

Просто і вишукано

Суп-пюре з капустою кале

М'ясний бульйон — 4 склянки;
цибуля — 1 шт.;
картопля — 3 шт.;
листя капусти кале — 1 склянка;
вершкове масло — 5 ст. ложок;
сметана або вершки — 2 ст. ложки;
чорний кунжут — 1 ст. ложка;
свіжа зелень — на смак;
сіль, перець — на смак.

Цибулю почистити й нарізати. Капусту помити, картоплю почистити й нарізати кубиками. Нагріти у великій каструлі масло й обсмажити в ньому цибулю й картоплю. Зелень помити, обсушити й подрібнити.

Додати 3 склянки бульйону, довести до кипіння, присмачити суп сіллю та перцем і закласти капусту. Варити близько 5 хвилин до м'якості капусти.

Перелити суп у блендер, збити до пюреподібного стану, притрусити кунжутом. Готову страву подавати зі сметаною або вершками, притрусивши зеленню.

Суп-пюре з гарбуза

Гарбуз — 600 г;
картопля — 2 шт.;
вода — 2 склянки;
молоко — 200 мл;
вершкове масло — 30 г;
свіжа петрушка або базилік;
карі, чорний мелений
перець, сіль — на смак.

Почищені гарбуз і картоплю нарізати кубиками, покласти в каструлю, додати 1 склянку води й тушкувати до м'якості. Зелень помити, обсушити й подрібнити.

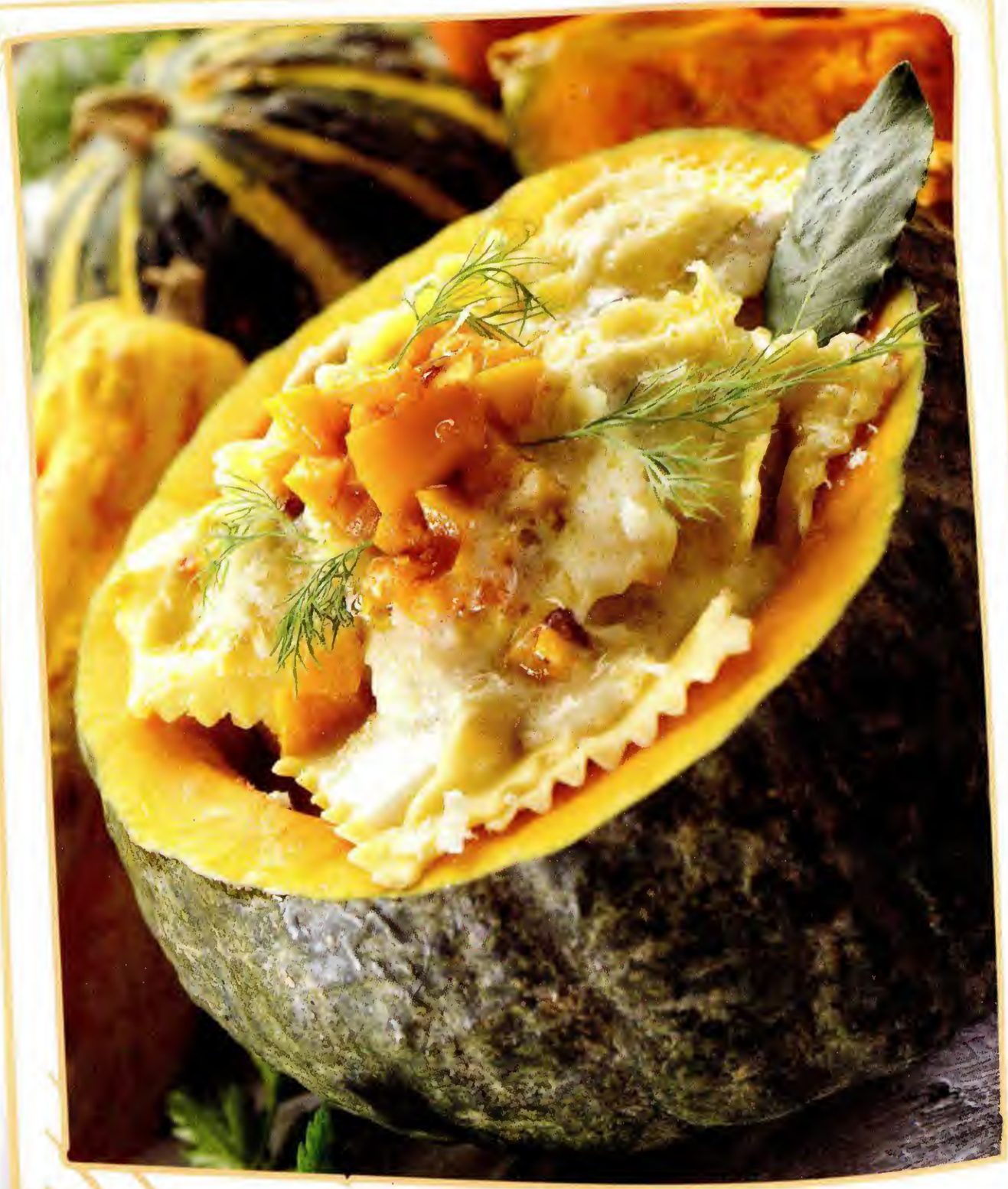
Підготовлені овочі разом із рідиною перебити блендером на пюре.

Другу склянку води закип'ятити з молоком і додати до пюре. Масу ретельно розмішати й поставити на вогонь. Тільки-но суп закипить, присмачити його сіллю та перцем і зменшити вогонь.

В окремому посуді розтопити вершкове масло, обсмажити в ньому карі та чорний мелений перець. Додати масло зі спеціями в суп-пюре й варити ще хвилину.

Подавати зі свіжою зеленню і сметаною.

Ідеальний обід



Неперевершений смак

Равіолі з гарбузом

Гарбуз — 300 г;
борошно — 220 г;
яєчні жовтки — 2 шт.;
оливкова олія — 3 ст. ложки;
холодна вода — 3 ст. ложки;
карі, перець,
мелений імбир,
лавровий лист, сіль — на смак.

Борошно насипати на робочу поверхню. У центрі зробити лунку, додати яєчні жовтки, оливкову олію, воду, сіль і замісити круте тісто. Поставити його на півгодини в холодильник.

Гарбуз нарізати кубиками і зварити в підсоленій воді до готовності.

Трохи охололий гарбуз перемолоти в блендері, присмачити, перемішати.

Тісто тонко розкачати на притрушеній борошном поверхні, сформувати равіолі та зварити їх у киплячій воді з додаванням лаврового листа.

Подавати зі сметаною або соєвим соусом.

Ризото з гарбузом

Рис — 1 склянка;
гарбуз — 250 г;
часник — 3 зубки;
сіль — 1 ч. ложка;
куркума — 0,5 ч. ложки;
вершкове масло — 4 ст. ложки.

Гарбуз помити, почистити від насіння та шкірки, нарізати дрібними кубиками. Часник подрібнити ножем і обсмажити на сковороді з 2 ст. ложками вершкового масла. Додати до часнику шматочки гарбуза й посмажити ще 5 хвилин.

Перекласти гарбуз із часником в каструлю, додати промитий рис, сіль і куркуму. Налити води на 2 пальці вище рівня рису.

Варити рис на невеликому вогні до готовності й повного випаровування води. У готову страву покласти вершкове масло.

За бажанням у рецепт можна додати трохи тертої моркви або зеленого горошку — ці продукти закладаються за 5 хвилин до готовності.

Неймовірно апетитно !!!

Просто і неймовірно смачно

Гарбуз, запечений з кус-кусом та сиром

Гарбуз баттернат — 1 шт.;
кус-кус — 1 склянка;
оливкова олія — 3 ст. ложки;
окріп — 1 склянка;
цибуля — 1 шт.; часник — 4 зубки;
шпинат — 180 г;
гарбузове насіння — 2 ст. ложки;
твердий сир — 100 г;
сіль, перець — на смак.

Гарбуз розрізати, видалити насіння. Сир натерти на тертці.

Зрізи гарбуза змастити оливковою олією, притрусити сіллю та перцем. Підготовлений гарбуз запікати в духовці, розігрітій до 180 °С, близько 15 хвилин до м'якості.

Кус-кус залити окропом, додати 1 ст. ложку оливкової олії, накрити кришкою і залишити на 5 хвилин. Готовий кус-кус розпушити виделкою.

Цибулю та часник дрібно нарізати й обсмажити в оливковій олії, додати в сковороду шпинат і готувати близько 2 хвилин. Сковороду зняти з вогню, покласти в неї кус-кус, гарбузове насіння та сир, присмачити. Підготовленою начинкою наповнити половинки гарбуза, зверху притрусити страву сиром і поставити під гриль на 5 хвилин.

Рагу з яловичиною, нутом і гарбузом

Яловичина — 700 г;
нут — 0,5 склянки;
сода — 0,5 ч. ложки;
гарбуз — 200 г;
помідори у власному соку — 200 г;
помідори чері — 4 шт.;
приправа рас-ель-ханут — 1 ст. ложка;
оливкова олія — 4 ст. ложки;
кориця — 1 паличка;
петрушка — 5 гілочок;
сіль — на смак.

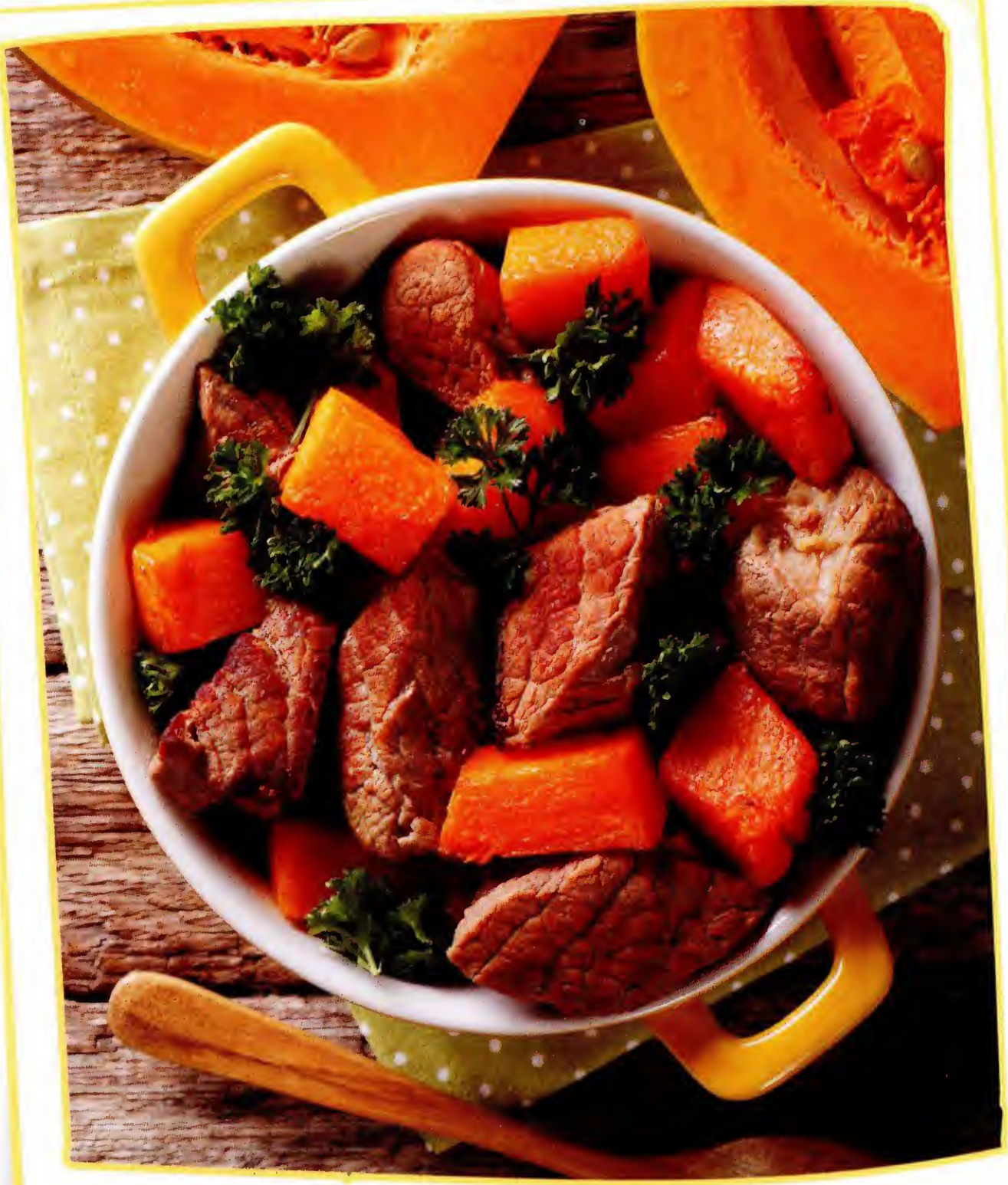
Нут замочити на ніч у холодній воді з додаванням соди. Яловичину помити й нарізати кубиками. М'якоть гарбуза нарізати великими кубиками. Помідори у власному соку подрібнити блендером із половиною склянки води.

М'ясо рясно притрусити приправою, посолити й обсмажити в розігрітій сковороді до рум'яної скоринки. Додати в сковороду нут, помідорну суміш і готувати на середньому вогні під кришкою близько 40 хвилин.

Потім додати гарбуз і помідори чері, паличку кориці, готувати ще стільки ж.

Готову страву притрусити подрібненою петрушкою.

Чудовий аромат!



Смачно і поживно

Печеня зі свинини з гарбузом

Свинина — 700 г;
гарбуз (м'якоть) — 500 г;
олія — 2 ст. ложки;
петрушка або інша
духмяна зелень — 6 гілочок;
часник — 2 зубки;
сіль, перець — на смак.

М'ясо помити, нарізати й обсмажити на сковороді до рум'яної скоринки. Додати воду, щоб вона майже повністю вкрила м'ясо, присмачити сіллю та перцем і протушкувати 30 хвилин.

Гарбуз почистити, нарізати великими кубиками. Часник почистити й подрібнити. Зелень помити, обсушити й нарізати.

Форму для запікання змастити олією, викласти в неї м'ясо, а зверху — гарбуз. За потреби присмачити. Накрити форму фольгою і запікати печеню в духовці за температури 190 °С близько 30 хвилин.

Готову страву прикрасити петрушкою або іншою зеленню і притрусити часником.

Запіканка з баклажанів, помідорів та сиру

Баклажани — 3 шт.;
помідори — 4 шт.;
часник — 3 зубки;
сіль, перець — на смак;
яйця — 2 шт.;
сметана 20% — 2 ст. ложки;
твердий сир — 200 г;
свіжа зелень.

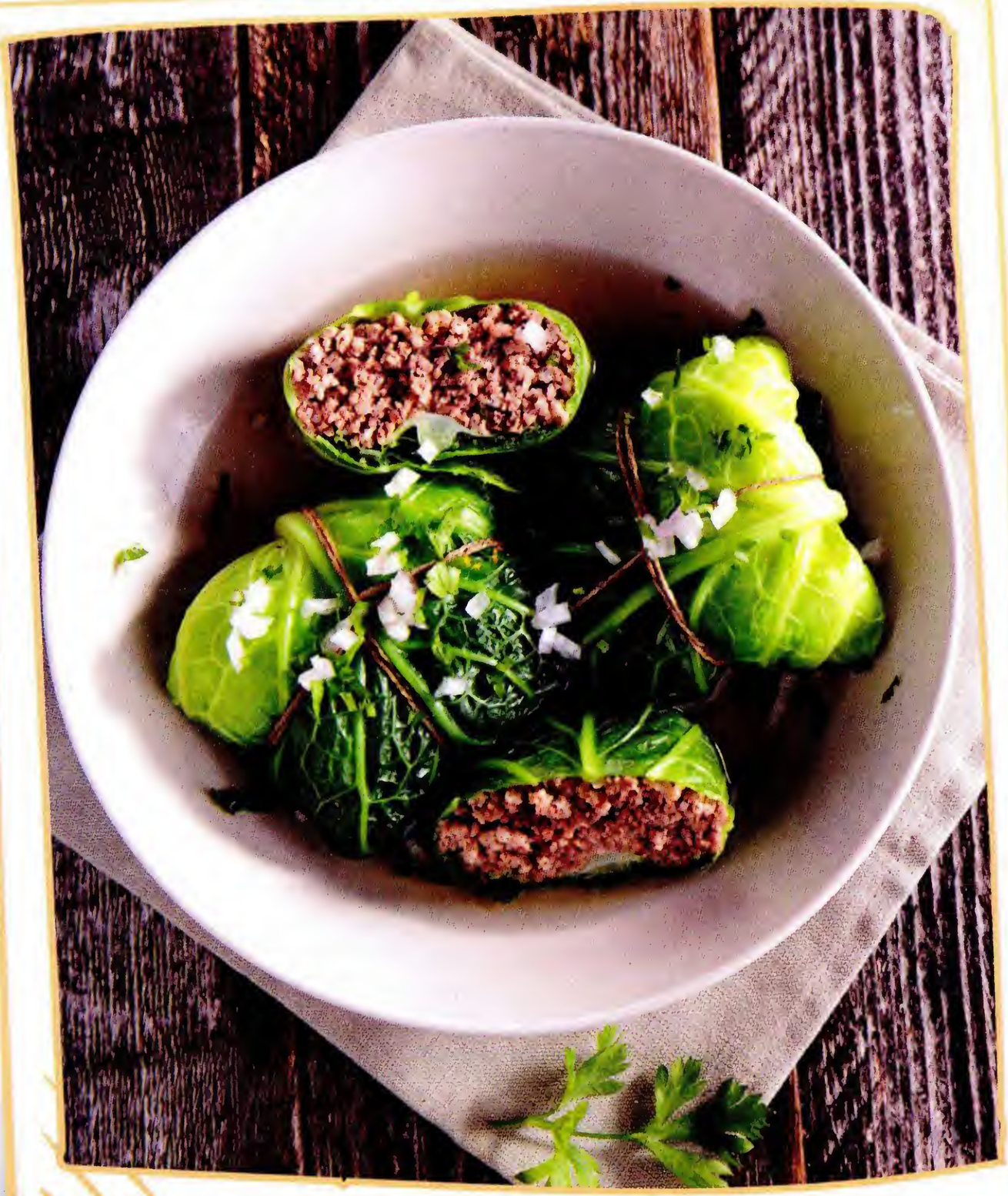
Баклажани й помідори помити, нарізати кубиками. Часник почистити й подрібнити. Зелень помити, обсушити й подрібнити.

В окремому посуді змішати сметану, яйця, часник, сіль та перець.

У форму для запікання викласти шарами баклажани, помідори, соус, дрібно натертий сир. Сформувати три шари, останнім має бути сир. ртим сиром. Готову страву прикрасити зеленню.

Запікати страву в духовці за температури 180 °С протягом 40 хвилин.

Готову запіканку притрусити свіжою зеленню.



Оригінально й поживно

Голубці із савойської капусти з м'ясом

Савойська капуста — 1 головка;
м'ясний фарш — 700 г;
цибуля — 1 шт.;
олія — для смаження;
сіль, перець — на смак;
сметана — 0,5 склянки.

Капусту акуратно розібрати на окремі листки, відварити їх у підсоленій воді не більше хвилини. Якщо капуста молода, то можна й зовсім не відварювати.

М'ясний фарш з'єднати з подрібненою цибулею, сіллю та перцем, перемішати й обсмажити в олії. Дати фаршу трохи охолонути.

Із листків капусти позрізати потовщення, на край кожного викласти трохи фаршу, сформувати голубці.

Скласти голубці в каструлю, залити підсоленою водою і тушкувати 20 хвилин.

За бажанням додати трохи сметани.

Вершкова запіканка із цвітної капусти

Цвітна капуста — 500 г;
вершкове масло — 50 г;
борошно — 2 ст. ложки;
вершки — 100 мл;
молоко — 250 мл;
сіль, перець — на смак;
мускатний горіх — на смак;
тертий сир — 150 г;
чебрець — 2 гілочки.

Цвітну капусту помити, розібрати на суцвіття й викласти у змащену вершковим маслом форму для запікання. У сотейнику розтопити вершкове масло, додати борошно і, помішуючи, обсмажити до золотистого кольору.

Поступово влити молоко та вершки й варити, помішуючи, до загусання. Додати мускатний горіх, сіль і мелений перець. Залити отриманим соусом капусту, притрусити тертим сиром і покласти пару гілочок чебрецю.

Запікати в розігрітій до 180 °С духовці до золотистого кольору, близько 30 хвилин.

Ніжна текстура

Мелодії Провансу

Рататуй

Баклажани — 2 шт.;
цукіні — 1 шт.;
помідори — 4 шт.;
цибуля — 1 шт.;
олія — 3 ст. ложки;
гострий перець — 0,5 стручка;
часник — 2 зубки;
сіль, перець — на смак.

Баклажани помити, нарізати кружальцями завтовшки 3 мм, посолити й залишити на 20 хвилин. Промити від солі й обсушити.

Цукіні і 2 помідори помити, обсушити й нарізати такими самим кружальцями, як і баклажани. Подрібнрену цибулю обсмажити до золотистого кольору, додати перебиту в блендері м'якоть помідорів, присмачити сіллю та перцем і тушкувати 10 хвилин.

На дно форми для запікання викласти томатний соус. Укласти, чергуючи, овочі: кружальце помідора, кружальце баклажана, кружальце кабачка. Рататуй посолити, притрусити подрібненим часником та гострим перцем і скропити олією. Накрити форму пергаментним папером і запікати 1 годину за температури 180 °С.

Запіканка з баклажанів із сиром

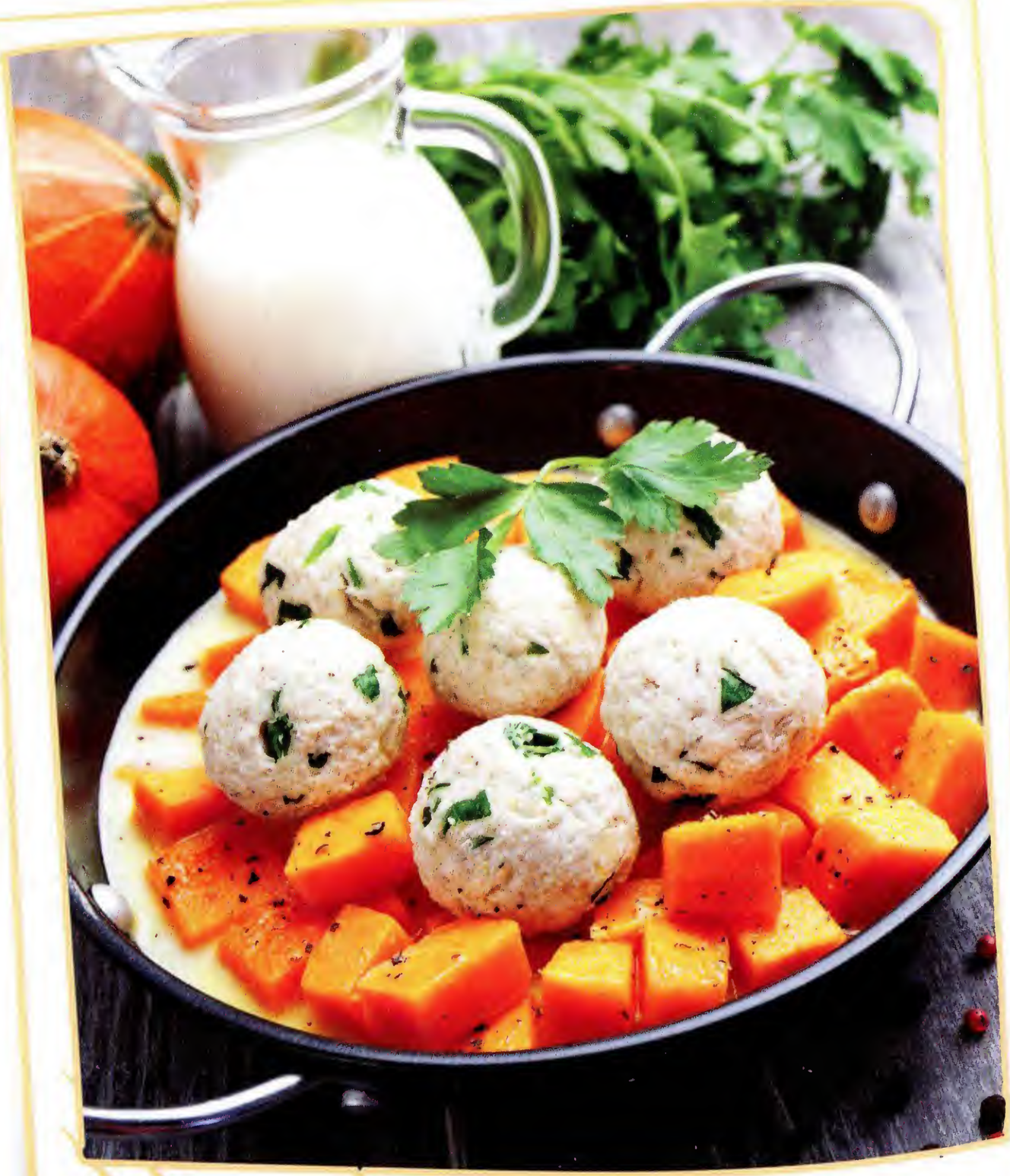
Баклажани — 1 кг;
базилік — 0,5 пучка;
твердий сир — 150 г;
сир моцарела — 300 г;
часник — 3 зубки;
варені яйця — 2 шт.;
олія — 4 ст. ложки;
сіль, перець — на смак;
розмарин — 1 гілочка.

Сир натерти на тертці. Баклажани нарізати кружальцями завтовшки 5 мм, посолити з обох боків і залишити на годину. Потім промити баклажани водою і обсмажити в олії з обох боків.

Форму для запікання змастити олією. Базилік помити й нарізати. Моцарелу та яйця нарізати тонкими скибочками. У форму викласти шар баклажанів, притрусити тертим сиром. Потім покласти яйця і моцарелу, скропити олією, посипати базиліком. По тому покласти шар баклажанів і чергувати шари далі.

Запікати в духовці 40 хвилин за середньої температурі. За 10 хвилин до готовності притрусити страву рештою сиру і прикрасити гілочкою розмарину.

Апетитна скоринка



Незвичайне поєднання

Рагу з гарбуза з фрикадельками

Гарбуз — 500 г;
курячий фарш — 500 г;
яйце — 1 шт.;
вершки 20% — 150 мл;
вершкове масло — 3 ст. ложки;
петрушка — 4 гілочки;
сіль, перець — на смак.

У курячий фарш додати яйце і подрібнену петрушку, посолити. Сформувати фрикадельки і зварити їх в окропі до готовності.

Гарбуз почистити й нарізати кубиками. У глибокій сковороді розігріти вершкове масло, додати гарбуз, 300 мл гарячої води, присмачити сіллю та перцем і тушкувати до готовності, близько 15 хвилин.

По тому додати фрикадельки, вершки й тушкувати ще 10 хвилин.

Готову страву притрусити подрібненою зеленню петрушки.

Запіканка із цвітної капусти з куркою

Цвітна капуста — 1 головка;
куряче філе — 500 г;
твердий сир — 150 г;
яйця — 2 шт.;
вершки 20 % — 150 мл;
часник — 2 зубки;
олія — 3 ст. ложки;
сіль, перець — на смак.

Цвітну капусту розібрати на суцвіття і зварити в підсоленій киплячій воді до напівготовності.

Куряче філе нарізати кубиками й обсмажити в олії до золотистого кольору. Присмачити сіллю та перцем.

Капусту викласти у змащену форму, зверху викласти курку. Яйця збити з вершками, сіллю та перцем, додати натертий сир і подрібнений часник. Перемішати.

Вилити заливку на капусту з куркою і запікати в заздалегідь розігрітій до 180 °С духовці 30 хвилин.

Для всієї родини

Легко і неймовірно смачно

Рагу з м'ясом і баклажанами

Баранина — 1 кг;
баклажани — 2 шт.;
помідор — 1 шт.;
солодкий перець — 2 шт.;
морква — 1 шт.;
кінза, кріп — по 4 гілочки;
світле пиво — 500 мл;
сіль, перець — на смак.

Баклажани помити, нарізати кружальцями, посолити й за 10 хвилин промити холодною водою. Помідори бланшувати в окропі і зняти шкірку. М'якоть подрібнити. Перець нарізати невеликими квадратами, а моркву — кружечками.

Зелень помити, обсушити й подрібнити.

На дно великої каструлі викласти м'ясо, моркву, баклажани, помідори й перець. Кожен шар солити й перчити.

Залити рагу пивом і тушкувати близько години.

Готову страву посипати свіжою зеленню.

Тушкована капуста з мисливськими ковбасками

Капуста — 0,5 головки;
цибуля — 1 шт.;
морква — 1 шт.;
мисливські ковбаски — 200 г;
олія — 4 ст. ложки;
часник — 3 зубки;
сіль, перець — на смак.

Цибулю почистити й нарізати півкільцями. Моркву помити, почистити й натерти на крупній тертці. Підготовлені овочі обсмажити в сотейнику в олії. Додати нарізані на 2–3 частини мисливські ковбаски й обсмажувати ще 5 хвилин.

Капусту тонко нашаткувати, обім'яти, додати в сотейник, все перемішати й тушкувати 10 хвилин.

Присмачити капусту сіллю та перцем, додати подрібнений часник, перемішати, накрити кришкою і тушкувати ще 25 хвилин, час від часу помішуючи.

Вишуканий смак

Гарбуз, запечений із шинкою та пармезаном

Гарбуз — 900 г;
шинка — 100 г;
помідор — 1 шт.;
тертий пармезан — 50 г;
часник — 3 зубки;
кріп — 2 гілочки;
оливкова олія — 1 ст. ложка;
сіль, перець — на смак.

Часник почистити й подрібнити. М'якоть гарбуза, помідори та шинку нарізати дрібними кубиками.

Оливкову олію перемішати із сіллю, перцем та часником.

У миску викласти гарбуз, ретельно перемішати із заправкою й викласти у форму для запікання.

Зверху розкласти шинку, помідори й подрібнений кріп. Присмачити сіллю та перцем, притрусити пармезаном і запікати за температури 180 °С 30–40 хвилин. Гарбуз має вийти м'яким, але повністю зберегти форму.

Рагу з капусти з опеньками

Капуста — 500 г;
опеньки — 350 г;
морква — 1 шт.;
цибуля — 1 шт.;
томатна паста — 2 ст. ложки;
олія — 2 ст. ложки;
перець, сіль — на смак;
чебрець — 1 гілочка.

Опеньки почистити, помити і зварити в окремій каструлі протягом 15 хвилин в солоній воді. Відкинути на друшляк.

Цибулю почистити й нарізати. Моркву почистити, нарізати кружечками і трохи обсмажити разом із цибулею в олії до золотистого кольору. Додати нарізану квадратиками капусту й опеньки. Присмачити сіллю і перцем, додати томатну пасту і 150 мл води, добре перемішати і тушкувати під кришкою 25 хвилин.

Наприкінці додати подрібнений чебрець.

Подавати як у гарячому, так і в холодному вигляді.

Неймовірно апетитно !!!

Легко і неймовірно смачно

Капустяні оладки з кабачком і шпинатом

Капуста — 500 г;
кабачок — 1 шт.;
яйця — 2 шт.;
борошно — 100 г;
шпинат — 0,5 пучка;
олія — для смаження;
сметана — 0,5 склянки;
сіль, перець — на смак.

Кабачок помити, почистити, натерти на тертці й віджати зайву рідину. Капусту пропустити через м'ясорубку, трохи віджати, змішати з кабачком.

Шпинат помити й подрібнити, додати до капусти й кабачків. Масу присмачити сіллю та перцем, додати борошно, яйця і перемішати.

Оладки обсмажити в розпеченій олії з двох боків до золотавого кольору.

Готові оладки подавати гарячими. Окремо подати сметану.

За бажанням у тісто можна додати подрібнену цибулину або часник.

Ніжні капустяники на кефірі

Капуста — 400 г;
цибуля — 1 шт.;
кефір — 200 мл;
яйця — 2 шт.;
борошно — 5 ст. ложок;
олія — для смаження;
сметана — 50 г;
сіль, перець — на смак;
свіжа зелень (кріп, петрушка).

Зелень помити, обсушити й подрібнити.

Цибулю почистити, капусту нарізати квадратиками. Підготовлені овочі пропустити через м'ясорубку. Додати кефір, яйця й перемішати. Присмачити сіллю та перцем, частинами ввести муку й довести тісто до стану густої сметани.

У сковороді розжарити олію й обсмажити в ній оладки з двох боків до золотистої скоринки.

Готові оладки подавати зі сметаною, притрусивши свіжою зеленню.

Легкий сніданок

Яскравий та ніжний

Гарбузовий пиріг із маскарпоне

Борошно — 290 г;
вершкове масло — 60 г;
цукор — 300 г;
яйця — 3 шт.;
сіль — 0,5 ч. ложки;
крижана вода — 1 ст. ложка;
варений гарбуз — 1 кг;
сир маскарпоне — 250 г;
мелена кориця — 0,5 ч. ложки;
бадьян — 2 зірочки;
кориця — 2 палички.

Охолоджене вершкове масло нарізати дрібними кубиками, покласти в миску з борошном, змішаним із сіллю. Руками перетерти масло з борошном на крихту. Додати 1 яйце, воду й вимісити тісто. Розкачати тісто завтовшки 5 мм, перекласти його в притрушене борошном деко, притиснути тісто до бортиків, зрізати надлишки. Поставити деко на 15 хвилин у розігріту до 180 °С духовку.

Гарбуз перемолоти з цукром, додати яйця, мелену корицю, розмішати. Ввести маскарпоне і ще раз збити міксером. Розподілити начинку по поверхні тіста й запікати пиріг близько години. Прикрасити паличкою кориці та зірочками бадьяна.

Гарбузові мафіни з корицею

Гарбуз — 400 г;
борошно — 300 г;
цукор — 250 г;
яйця — 4 шт.;
сіль — дрібка;
розпушувач — 2 ч. ложки;
кориця — 1 ч. ложка;
оливкова олія — 175 мл;
м'ята — для оздоблення;
цукрова пудра — 3 ст. ложки.

Гарбуз почистити, нарізати кубиками, скласти в блендер і перебити на пюре.

Додати цукор, яйця, перемішати. Додати борошно, просіяне з розпушувачем, і корицю, влити оливкову олію й замісити тісто.

Форми для мафінів змастити вершковим маслом, наповнити тістом на 3/4 об'єму й випікати в розігрітій до 180 °С духовці 20 хвилин.

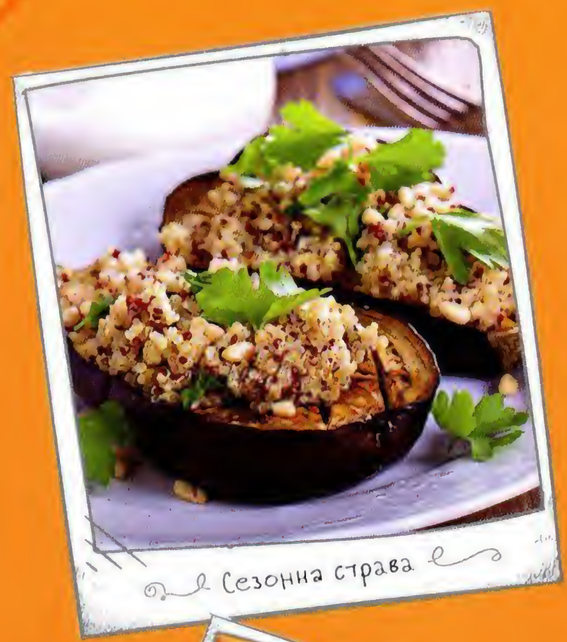
Готові кекси притрусити цукровою пудрою і прикрасити листочками м'яти.

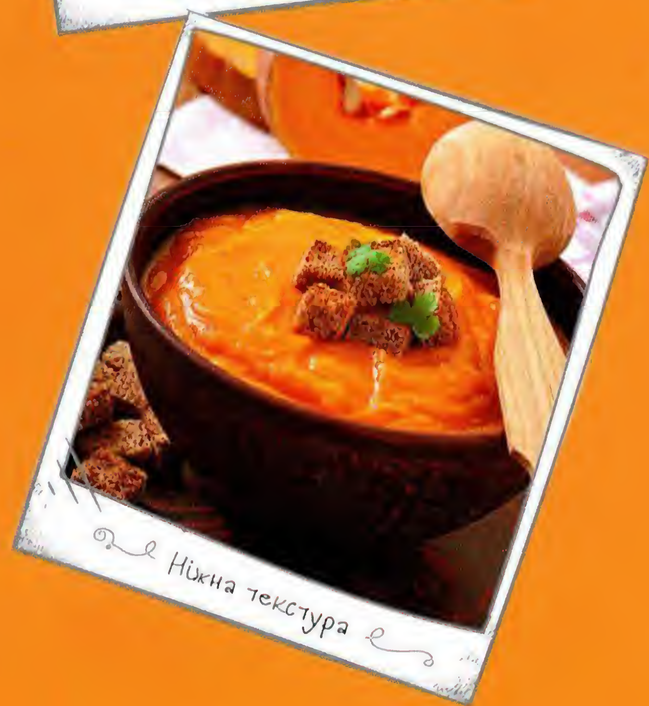
Зміст

Салат із пекінської капусти з гарбузовим насінням 2
Рулетики з баклажанів із фетою та помідорами. 3
Салат із червонокачанної капусти з виноградом і яблуком 4
Теплий салат із гарбузом і буряком 5
Баклажани, запечені з помідорами й оливками 6
Ікра гарбузова з помідорами 7
Квашена капуста з журавлиною 8
Табуле із цвітної капусти з гарбузом 9
Овочеве асорті з тушкованими баклажанами. 10
Салат із пекінської капусти з морквою та яблуком 11
Омлет із брюссельською капустою та сиром 12
Запіканка з броколі з сиром. 13
Гостра закуска з баклажанів із вершковим сиром. 14
Салат із гарбуза з пророщеною пшеницею 15
Щі зі свіжої капусти зі свининою 16
Щі з квашеної капусти 17
Овочевий суп із броколі та кукурудзою 18
Пісний борщ. 19
Суп із капустою та щавлем 20
Овочевий суп із цвітною капустою 21
Борщ із яловичиною 22
Крем-суп із цвітної капусти із сухариками 23

Суп-пюре з капустою кале 24
Суп-пюре з гарбуза 25
Равіолі з гарбузом 26
Ризото з гарбузом 27
Гарбуз, запечений з кус-кусом та сиром 28
Рагу з яловичиною, нутом і гарбузом 29
Печеня зі свинини з гарбузом 30
Фарширований гарбуз під сирною скоринкою 31
Голубці із савойської капусти з м'ясом 32
Вершкова запіканка із цвітної капусти 33
Рататуй 34
Запіканка з баклажанів із сиром 35
Рагу з гарбуза з фрикадельками 36
Запіканка із цвітної капусти з куркою 37
Рагу з м'ясом і баклажанами 38
Тушкована капуста з мисливськими ковбасками 39
Гарбуз, запечений із шинкою та пармезаном 40
Рагу з капусти з опеньками 41
Капустяні оладки з кабачком і шпинатом 42
Ніжні капустяники на кефірі 43
Гарбузовий пиріг із маскарпоне 44
Гарбузові мафіни з корицею 45

Готуємо смачно


Сезонна страва


Ніжна текстура

Що приготувати на сніданок або вечерю,
у будній день або до святкового столу?
Чим потішити сім'ю і пригостити друзів?
Ці запитання виникають у нас щодня.
Книжки серії «Готуємо смачно» допоможуть вам
урізноманітнити раціон, створити з доступних інгредієнтів
безліч нових, пікантних, незвичайних і смачних страв.
Салати, закуски, гарніри та основні страви із сезонних овочів,
апетитне м'ясо і морепродукти, домашня випічка
та десерти, консервація — у серії понад 500 рецептів
і яскравих фотографій. Пориньте у світ кулінарної магії!
Готуйте смачно!

ТОВ «ВИДАВНИЦТВО «ВІВАТ»
"Книга, серія "Bon Appetit""

9 786176 905233

ISBN книжки
ISBN 978-966-942-270-5
9 789669 422705

інтернет-магазин
vivat-book.com.ua

Vivat
ВИДАВНИЦТВО